

DE LANGSTRAAT 

SEPTEMBER 2021 GRATIS MEENEMEN!
WWW.DELANGSTRAATBRUIST.NL

BRUIST



Yoga: nuttig
voor iedereen

***Sjors van
der Panne:***
'Waarom zijn we
zo hard?'



Helemaal van deze tijd zijn de industriële schuifdeuren, taatsdeuren en scharnierdeuren met een stoere en robuuste uitstraling. Industriële schuifdeuren op maat komen niet alleen in het interieur tot zijn recht, maar het systeem is daarnaast ook zeer geschikt voor buiten. Denk hierbij aan het 'afsluiten' van een overkapping of tuinkamer. Trek de strakke lijnen en industriële uitstraling door naar buiten en creëer ook hier een geweldige functionele blikvanger.

Chris Wiermans



De kasten- en industriële deurenspecialist van Midden-Brabant



LABAX BJB

Kachels en haarden die garant staan voor betrouwbaarheid, efficiëntie, elegantie en gebruiksgemak. Dan zit u bij ons goed. Onze haarden brengen niet alleen sfeer in de ruimte, maar ze zorgen ook voor een lekker warme kamer. Labax BJB brengt verschillende types haarden zoals gas, hout, elektrisch, palet, bio ethanol, inbouw en vrijstaande kachels. Wij denken met u mee met uw wensen.

De bouw van uw haard is onze zorg naar perfectie

Wij plaatsen de kachels en haarden van M-Design, die allemaal van een bijzonder hoge kwaliteit zijn én ze zien er visueel erg aantrekkelijk uit. Onze toestellen kennen een performant verbrandingssysteem en een ideaal luchtspoelsysteem. Daarnaast worden al de schouwen en haarden gekenmerkt door een uitzonderlijk hoog gebruiksgemak en een oogstrelend design.

kachels

interieurobjecten

bouwbedrijf

Nies van der Schansstraat 4 B, Sprang-Capelle
labax@xs4all.nl | 06-53620422/ 06-22194298

Kachels en haarden van de beste kwaliteit!
Laat je inspireren.





8

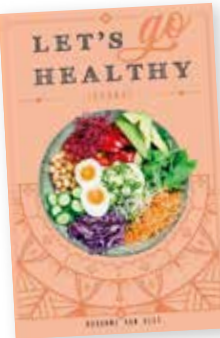


12



28

Inhoud



23



24



20

COLOFON

UITGEVER Nederland Bruist B.V.
 Beneluxweg 45, 4904 SJ Oosterhout
 T 076-7115340 | nl@nederlandbruist.nl
 www.nederlandbruist.nl
 f i nederlandsbruist

DIRECTIE Marcel en Lea Bossers
TRAFFIC Nederland Bruist 076-7115340
VORMGEVING Nederland Bruist – Ramon Heeren
THEMATEKSTEN Nederland Bruist
TEKSTEN BRUISENDE ZAKEN Maaïke van Helmond
FOTOGRAFIE BRUISENDE ZAKEN Andress Kools
EINDREDACTIE Astrid Berkhout

f Like ons op Facebook.com/delangstraatbruist

ADVERTEREN? Mail nl@nederlandbruist.nl of bel Marcel Bossers 06-34590975 | 076-7115340

Copyright Nederland Bruist B.V. ©2021. Het overnemen van artikelen als bedoeld in artikel 15 van de auteursrecht is niet toegestaan. De Langstraat Bruist is een merknaam en eigendom van Nederland Bruist B.V. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Nederland Bruist B.V. is echter niet aansprakelijk voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. Aan de inhoud van deze uitgave kunnen op geen enkele wijze rechten worden ontleend of aanspraken worden gemaakt.
Nederland Bruist is een uitgeverij van glossy magazines die 38 verschillende edities uitgeeft in Nederland, België en Spanje.



DIT NAJAAR
 STARTEN MET
 ADVERTEREN, MÉT
 SUPERVEEL EXTRA
 KORTING? Mail naar
 nl@nederlandbruist.nl
 of bel
 076-7115340



Foto: Ron Eskens | soowpictures.nl

Heerlijk, die zomer! Door de zon heeft iedereen weer meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Wij ook en dat gevoel houden we graag zo lang mogelijk vast. Het beoefenen van yoga blijkt daar een perfecte 'tool' voor te zijn. En zeg nou niet meteen 'yoga is niets voor mij'. Dat kun je immers pas met zekerheid zeggen als je het echt zelf hebt geprobeerd. Verderop in deze nieuwste editie van Bruist geven we je daarom wat tips met betrekking tot yoga.

Bruisende lezer,

Natuurlijk heeft iedereen zijn of haar eigen manier om energie op te doen, maar ook om energie kwijt te kunnen. Iets waar ook zanger Sjors van der Panne zo zijn eigen methodes voor heeft, zoals verderop valt te lezen.

Hetzelfde geldt natuurlijk voor al onze bruisende ondernemers. Ook zij hebben hiervoor allemaal zo hun eigen manieren ontwikkeld. Gemene deler is echter dat zij stuk voor stuk al hun energie in hun werk steken. We zijn er dan ook trots op dat we deze maand wederom heel wat van hun verhalen mogen delen.

Veel leesplezier,
Lea en Marcel Bossers

Wist je trouwens dat wij nog meer magazines uitgeven in jouw regio? Zo hebben we ook Oosterhout Bruist en Reeshof Bruist.

Yoga... waar moet ik beginnen?

Door de ontspannende vakantiedagen in de zomer hebben we meer energie en een gelukkiger gevoel gekregen. Dat gevoel willen we graag zo lang mogelijk vasthouden. Ook na de zomer als het drukke dagelijkse leven weer begint. Maak eens tijd vrij om te kijken of yoga iets voor jou is. Bruist helpt je met deze tips.

Denk niet op voorhand dat yoga niets voor jou is. Yoga doet zijn werk bij iedereen. Feit blijft dat je een aantal houdingen gaat doen die je nog nooit gedaan hebt. Probeer zonder verwachtingen de yogales binnen te stappen en laat het lekker op je af komen. Eén proefles is vaak te weinig om goed te kunnen bepalen of je het wat vindt of niet. Ons advies: geef jezelf drie maanden de tijd om de positieve voordelen van yoga te ervaren.

Welke vorm is geschikt voor mij als beginner?

Vraag jezelf af wat je wilt bereiken met yoga. Je doel is belangrijk in je keuze voor een specifieke yogavorm. Wil je vooral een sterker en soepeler lichaam, meer rust in je hoofd of werken aan een goede houding? Er zijn namelijk vormen waarbij de nadruk ligt op fysieke inspanning, maar ook op spirituele ontwikkeling of mentale ontspanning. Minstens zo belangrijk als je keuze voor de juiste yogavorm, is de leraar waar je les van krijgt. Het is

belangrijk dat deze persoon een voor jou prettige stem heeft en jou op een fijne manier kan begeleiden. Als je deze klik niet hebt, zegt dat niets over de professionaliteit van de leraar, maar past hij of zij blijkbaar niet bij jou. Het is daarom aan te raden om een proefles bij verschillende scholen te volgen. Zo ben je lekker breed georiënteerd en kun je de juiste keuze maken voor wat jij prettig vindt. Ook als je al wat ervaring hebt, kan het soms fijn zijn om af en toe ergens anders een yogales te volgen.

Wat heb ik nodig?

Naast gemakkelijk zittende kleding is het meestal ook fijn om een flesje water bij je te hebben. Verder zijn in de meeste yogastudio's alle benodigdheden aanwezig. Soms moet je een matje huren, bij andere studio's zijn ze gratis te gebruiken.

Yoga leert je bewuster met je lijf en je hoofd om te gaan. Dat is voor iedereen nuttig in deze snelle tijd.

Ben je geïnteresseerd geraakt en wil je graag beginnen met yoga? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg ondernemers bij jou in de regio die je daarbij kunnen helpen.

CREËER
ONTSPANNING
EN RUST IN
JOUW DRUKKE
LEVEN



SPECIAAL VOOR JOU

CASA BLANCO

hippe dingen

Er gaat een wereld voor je open!



Nieuwsgierig? Bestel dan ons magazine via:
nl@nederlandbruist.nl onder vermelding van Casa Blanco



DE MOOIESTE
HEBBEDINGETJES
VIND JE BIJ
CASA BLANCO
hippe dingen



GEWOON
WEER OPEN!
KOM SNEL LANGS
EN GENIEF!



Fabriekstraat 55, Tilburg | 013 590 4459 | Casa Blanco | casablancotilburg

LEZERSACTIE*

WIN een innovatieve foundationspray van That'so

Deze Face Up is een innovatieve foundationspray die je aanbrengt met een make-upkwast. Een echte gamechanger! Het product blendt samen met de huid en creëert een prachtige en egale glowy teint. Het legt als het ware een filter over het gezicht. Het vermindert de zichtbaarheid van onvolkomenheden en bevordert een heldere en uniforme look. Face Up is verkrijgbaar in licht, medium en dark. www.thatso.nl TAG #FACE UP



LEZERSACTIE*

Maak kans op een MINERAL SUN BOX met 100% natuurlijke zonproducten.

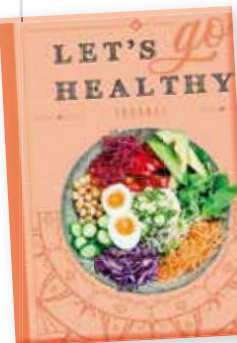
Geniet beschermd én bewust van de zon met deze zonbeschermingsproducten. De MINERAL SPF 30 en SUNSTICK bieden optimale bescherming tegen UVA- en UVB-stralen, gaan huidveroudering en huidschade door zon tegen, voelen niet plakkerig aan en laten geen witte waas achter. De AFTERSUN biedt direct verlichting na blootstelling aan de zon. www.ik-skinperfection.nl

TAG #MINERAL



Do
mee en
win

LEZERSACTIE*
Maak kans op één van deze journals van Roxanne van Olst.



Een uniek kookboek en bullet-journal in één voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Ook met vega, vegan, lactose- en glutenvrije recepten.

www.gezondmetrox.nl TAG #HEALTHY



COMFORTFOOD

Voortaan kun je genieten van plantaardige en bourgondische gerechten van EAT.PEASY zonder daarvoor ook maar een minuut in de keuken te hoeven staan. EAT.PEASY maakt honderd procent plantaardige gerechten, eenvoudig bij jou thuis geleverd. Dat is pas comfortfood!

www.eatpeasy.nl

LEZERSACTIE*
Maak nu kans op deze vaas in koraal t.w.v. € 26,-



Pimp je interieur met deze vaas Dalyan - keramiek koraal. 30 cm hoog, diameter 15 cm. Aangeboden door Liv'in Room 121 in Antwerpen.

www.livinroom121.be
TAG #LIV'IN ROOM

BRUIST Deals

Ook deze maand hebben we weer enkele Bruist Deals samengesteld voor onze lezers. Neem een kijkje op www.nederlandbruist.nl/lezersacties en profiteer van mooie kortingen bij onze bruisende ondernemers.



win

Heerlijke

KOEK IN DE BUS

Een gevulde koek zoals hij moet zijn, eenvoudig thuisbezorgd met een brievenbuspakket. Ze zijn vers en worden met de hand gemaakt door bakker Edwin Klaasen. Tot als cadeau of als een lekker verwenmoment voor jezelf dankzij het wekelijkse abonnement.

www.degepuldekoek.nl



nazomer!

LEZERSACTIE* Maak kans op het boek van Michael Pilarczyk: Je Bent Zoals Je Denkt.

'Je bent toch niet je gedachten?'. Maar wie of wat ben je dan wel? is dan mogelijk de volgende vraag. Mijn overtuiging is dat jij en ik het resultaat zijn van onze gedachten. Daarover gaat dit boek. In Je Bent Zoals Je Denkt lees en leer je over de kracht van je gedachten en hoe je door middel van die gedachten je dagelijks leven vormgeeft. <https://bit.ly/je-bent-zoals-je-denkt> TAG #MICHAEL



*LEZERSACTIES

Like de Facebookpagina van Nederland Bruist en van het magazine uit jouw regio. Tag je vrienden in dit bericht, zodat zij ook op de hoogte zijn van deze leuke actie! Of stuur je gegevens o.v.v. de TAG bij de lezersactie naar prijsvraag@nederlandbruist.nl.



**Wil jij kans maken
op mooie prijzen?**

Registreer je dan via
theater.nl/bruist en
wie weet ben jij één
van de gelukkigen!

Ben jij een theaterliefhebber?

Dan ben je bij Theater.nl aan het juiste adres! Of je nou gek bent op musicals, houdt van cabaret of wegdroomt bij een toneelstuk: je vindt jouw favoriete voorstelling in onze uitgebreide theateragenda. Je koopt gemakkelijk je kaartje en maakt je dagje uit compleet met een diner en/of overnachting bij een van onze partners. Dan zit die pluchen theaterstoel straks nog net even wat lekkerder.

Maar Theater.nl biedt meer. Lees alles over jouw favoriete artiesten en gezelschappen, duik in een van de vele biografieën, bekijk de mooiste beelden of geniet van interviews met onder meer Karin Bloemen, André van Duin en Stef Bos.

Altijd op de hoogte

Natuurlijk houden we je ook op de hoogte van het laatste theaternieuws en geven we wekelijks de leukste theatertips voor

de nodige ontspanning. Bovendien maak je als bezoeker regelmatig kans op mooie prijzen!

Volg ons op social media

Wil je echt niets missen? Volg ons dan op social media. Je vindt hier niet alleen het belangrijkste nieuws, maar ook bijzondere foto's, video's en weetjes. Daarnaast zetten we elke week een bijzondere artiest in het zonnetje. Thumbs up!



Theater.nl is hét platform voor theaterliefhebbers. Wij brengen het theatergevoel rechtstreeks bij jou thuis.

PARTYVLAAI

DE VROLIJKSTE BANKETBAKKER VAN DE LANGSTRAAT

25 jaar geleden opende PartyVlaai haar deuren aan de Grotestraat 219 in Waalwijk. Toen nog vlaaienbakker, inmiddels dé feestbakker van Waalwijk en de Langstraat.

De (kip/gehakt) worstenbroodjes worden ambachtelijk gemaakt in onze eigen bakkerij, met gehakt van Slagerij Van Roessel. Een lokale coproductie van de Waalwijkse FairTrade Grotestraat dus.

Waalwijk Anno 1878
VAN ROESSEL
SLAGERIJ • TRAITEUR

**TIP
THUIS
OPWARMEN?**
5 à 6 minuten
op 180°
in de oven



**5 X GOUD IN ONS
JUBILEUMJAAR**
De onafhankelijke keurmeesters van FoodBase deelden onlangs **GOUD** uit voor onze:

- halve zool-koeken
- progrestaart(jes)
- rijst/slagroomvlaai
- kersen/slagroom/schuimvlaai
- appeltaart

U vindt deze gouden toppers en de rest van het smakelijke assortiment op partyvlaai.nl

**Komt u gauw
kiezen en
proeven?**



GROTESTRAAT 219 • WAALWIJK • 0416 - 560 010
ONLINESHOP@PARTYVLAAI.NL • PARTYVLAAI.NL

Yoga verbindt lichaam en geest door middel van de ademhaling.

Het juiste moment om te ontspannen is wanneer je er geen tijd voor hebt.

Wist je dat wij in één week net zoveel **prikkels** te verwerken krijgen als onze voorouders in hun hele leven?

We hebben gemiddeld 85.000 gedachten per dag, waarvan 80% terugkerend is. **Best vermoeiend...**

Wereldwijd zijn er 300 miljoen mensen die yoga beoefenen.

Doe je yogaoefeningen buiten in de natuur. Je ontspant nog meer als je vogels hoort fluiten of een beekje hoort stromen.



Advies nodig over uw kunstgebit?



Hertog Janstraat Waalwijk
0416-320452
info@tppzembowicz.nl
www.tppzembowicz.nl



- U heeft een loszittend kunstgebit en/of wilt een nieuw kunstgebit
- U wilt meer weten over de implantaatgedragen prothese (klikgebit)
- Reparaties klaar terwijl u wacht **(na telefonische afspraak)**
- Behandelingen op afspraak



“BEL VOOR GRATIS EN DESKUNDIG ADVIES”



Moment van overdenken

Wees een inspiratiebron voor anderen,
wees het licht in de duisternis,
wees de lach om een traan op te vrolijken,
wees een student van het leven
en wees vooral wie je diep vanbinnen bent: jij.
Omring jezelf met mensen die in je geloven,
die eerlijk en oprecht tegen je zijn.
Mensen die je aanmoedigen als jij bijna wilt
opgeven en die jou tot de beste versie van
jezelf kunnen maken.

Leef Je Mooiste Leven.

Michael Pilarczyk

~ MeditationMoments.nl ~
Meditaties voor elk moment van de dag



De nieuwe Citroën C5 X

Citroën presenteert zijn nieuwe vlaggenschip: de C5 X. Met dit nieuwe model blaast Citroën nieuw leven in het segment dankzij een origineel ontwerp dat de elegantie van een sedan en de dynamiek van een stationwagon combineert met de robuustheid van een SUV. De nieuwe Citroën C5 X is de meest geavanceerde interpretatie van de Citroën-filosofie, inclusief unieke comfort-features, een uitgesproken styling en toptechnologie zoals een 12-inch HD-touchscreen.

Geavanceerde technologie

Een gevoel van luxe aan boord: door de geavanceerde technologie wordt het gebruik van de auto vereenvoudigd. Bijvoorbeeld dankzij het forse Extended Head-Up Display en de verschillende rijhulpsystemen, zoals Highway Driver Assist. Nieuwe infotainment-interface met een centraal 12-inch HD-touchscreen. Dit systeem biedt een natuurlijke spraaksturing en een aanpasbaar display met widgets, zoals bij een tablet.

Snel weer vol energie

Het nieuwe model is als eerste leverbaar met de geheel nieuwe Citroën Advanced Comfort-actieve vering waarmee reizen voelt als zweven op een vliegend tapijt. Het interieur geeft het ultieme loungegevoel en biedt volop comfort dankzij nieuw ontwikkelde Advanced Comfort-stoelen. De C5 X heeft een laadruimte van 545 liter, een hogere zitpositie, grotere bodemvrijheid en een stoere uitstraling. Lokaal emissievrij rijden kan ook, want Citroën introduceert van de C5 X ook een plug-in hybrideversie.



Ook zo nieuwsgierig? Meld je dan alvast aan online om op de hoogte te blijven!



Meer weten?

Binnenkort komt de nieuwe Citroën C5 X op de markt. Wilt u als eerste op de hoogte zijn? Laat dan uw gegevens achter op onze website. Zodra hij geïntroduceerd wordt nemen we contact op.

Daniël Vos Verkoopadviseur



VOS
Gewoon goed.

Den Bosch Rietveldenweg 58 A | 073 621 9023
Waalwijk Zanddonkweg 2 | 0416 33 33 21
Genderen (occasion center) Genderensdijk 11 | 0416 35 11 05

info@vosgewoongoed.nl | www.vosgewoongoed.nl



**Elke dag
staan wij
weer graag
voor onze
klanten
klaar**

**ELKE WEEK
VERS
AANBIEDINGEN**

Reigerbosweg 2, Waalwijk
0416-337569 | www.plus.nl/supermarkten
Kijk ook op: www.Facebook.com/pluswaalwijk

PLUS
Stephan van Engelen

DAGJE UIT VONDELPARK OPENLUCHTTHEATER



Al bijna een halve eeuw kunnen jong en oud, Amsterdammers en wereldburgers en alles daartussenin in het Vondelpark Openluchttheater genieten van een breed palet aan optredens en voorstellingen binnen de muziek, jeugdtheater, dans en comedy. Ook deze zomer staat er tot en met 26 september weer een interessant programma in het stadspark met optredens van onder andere Freek de Jonge, Zuco 103 en Wibi Soerjadi. Weliswaar met beperkte capaciteit en volgens de laatste richtlijnen van de overheid. Anders dan je gewend bent, kun je dit jaar niet op de bonnefooi binnenlopen. Je moet vooraf online reserveren en een kleine bijdrage per stoel afrekenen. **Meer info op www.openluchttheater.nl.**

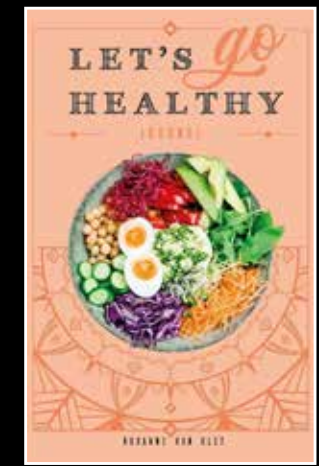
FILMPJE KIJKEN TILL DEATH

In Till Death wordt Emma verrast door haar man Mark voor het stalen jubileum van hun huwelijk. In een afgelegen vakantiehuis aan een meer lijkt Mark er alles aan te willen doen om hun slechte relatie weer nieuw leven in te blazen, maar Emma is niet op haar gemak. De volgende morgen wordt haar ergste nachtmerrie waarheid. Mark is dood en Emma zit, volledig geïsoleerd en in barre winterse kou, aan hem vastgeketend. Ze blijkt het doelwit te zijn van een ingenieus wraakplan dat met de minuut meer sinister wordt. **TILL DEATH is vanaf 23 september te zien in de bioscoop.**



BINNEN/BUITEN

BOEKJE LEZEN GEZOND MET ROX



Leid jij een druk bestaan en heb je weinig energie? Willen de overvloedige kilo's maar niet verdwijnen? Ervaar je lichamelijke klachten? Roxanne van Olst, orthomoleculair voedingsdeskundige, leert jou in twaalf weken door middel van zelfreflectie, informatie, lekkere recepten en weekschema's op een plezierige manier een gezonde levensstijl vast te houden. Een unieke journal voor iedereen die een gezond, energiek en zoveel mogelijk klachtenvrij leven wil leiden. Je brengt je huidige levensstijl in beeld en gaat aan de hand daarvan op een praktische en leuke manier aan de slag met de recepten, tips en het weekmenu. **LET'S GO HEALTHY van Roxanne van Olst is voor € 19,95 te koop via www.gezondmetrox.nl.**

Van alle denkbare bouwmaterialen tot tegels en gereedschap en van badkamers tot sierbestrating voor je tuin... je vindt het bij BouwPartner Jac Klijn in Kaatsheuvel. "Zowel professionals als particulieren kunnen bij ons terecht voor kwaliteit tegen een aantrekkelijke prijs", aldus eigenaar Robert Klijn.



BIJ JAC KLIJN MOET JE ZIJN!

Robert is met recht trots op wat ze met BouwPartner Jac Klijn hebben neergezet. "Mijn opa is dit bedrijf in 1934 begonnen, dus we staan inmiddels alweer bijna negentig jaar klaar voor al onze klanten. Of je nu een professional in de bouw bent of een particulier die gaat voor kwaliteit en professionaliteit maakt wat dat betreft niet uit. Wij adviseren, informeren en ontzorgen onze klanten zoveel als we kunnen en zorgen dat ze tevreden en met de juiste aankoop weer de deur uitgaan."

De waarden van een familiebedrijf

Persoonlijk contact, het leveren van een topservice en de best mogelijke kwaliteit staan hierbij altijd zeer hoog in het vaandel. "Dat zijn nu eenmaal de waarden die horen bij ons familiebedrijf. Doordat wij zijn aangesloten bij een landelijke inkooporganisatie, kunnen we dit alles

bieden tegen aantrekkelijke prijzen. We zetten graag een stap extra voor onze klanten en ook dat weten ze enorm te waarderen."

Op afspraak

"Je kunt natuurlijk altijd binnen komen lopen in onze showroom of een kijkje nemen in onze showtuin als je weet wat je nodig hebt of gewoon even rond wil kijken", vertelt Robert. "Maar heb je behoefte aan wat meer informatie en advies voor de aanschaf van een badkamer, tegelvloer of bestrating, dan raden we je aan om een afspraak te maken zodat we ook echt rustig de tijd voor je kunnen nemen."

Ben je dus op zoek naar een betrouwbare en professionele partner op het gebied van bouwmaterialen in de breedste zin van het woord? Bij BouwPartner Jac Klijn moet je zijn.



**BOUW
PARTNER** **JAC KLIJN
BOUWMATERIALEN**

Amerikastraat 18, Kaatsheuvel
0416-280055
www.jac-klijn.nl

Op zoek naar een passende, kwalitatieve en betaalbare oplossing voor al uw administratieve, fiscale en financiële vragen? Zoek niet verder!

Bij administratiekantoor TvdW vindt u de expertise die u zoekt, of u nu een starter, ZZP'er of MKB-ondernemer bent.

Wij werken met een jong en dynamisch team van vakmensen, die veel waarde hechten aan persoonlijk contact, professionaliteit en oprechte interesse in onze klanten. Wij luisteren echt naar uw wensen en stemmen onze dienstverlening op u af. Iedere ondernemer is uniek. We bekijken samen met u wat het beste bij u past en bij welke manier van samenwerken u zich het prettigst voelt.

Eenmaal klant van ons kantoor? Dan willen we graag dat u zich thuis blijft voelen. Als administratiekantoor zorgen wij dat alles op orde blijft. En groeit uw onderneming? Dan groeien we gewoon met u mee en kunt u op ons blijven rekenen!

TvdW

TvdW Administratie- & Advieskantoor voor MKB en ZZP



Een fiscale vraag?

TvdW denkt met u mee!

Ons streven is om, binnen de grenzen van de fiscale mogelijkheden, zo veel mogelijk voordeel voor u te behalen. Niemand betaalt per slot van rekening graag belasting! Dit doen we niet alleen via de aangifte inkomstenbelasting, maar ook tussentijds kijken we waarvan u fiscaal kunt profiteren. Kortom: Fiscale voordelen optimaal benutten.

Verplichtingen voor u

Het Nederlandse belastingstelsel biedt immers een keur aan mogelijkheden voor ondernemers. Om deze optimaal te kunnen benutten, moet u wel aan een aantal verplichtingen voldoen. Onze medewerkers zijn op de hoogte van alle aftrekposten, verplichtingen en de continue wijzigingen die in de fiscale wet- en regelgeving plaatsvinden.

TvdW Fiscaal samengevat:

- 1 **Aangifte inkomsten-, vennootschaps- en dividendbelasting**
- 2 **Fiscale correspondentie**
- 3 **Advies en fiscale optimalisatie**
- 4 **Tijdige en tussentijdse sturing op belastingen**
- 5 **Goede vertrouwensrelatie met de Belastingdienst**

MAAK NU
EEN AFSPRAAK
0416-337793
EN WE HELPEN U
VERDER

*We werken niet vóór hen,
maar mét hen.*

SPECIALISME



MKB

Veel ondernemers hebben behoefte aan advies op het gebied van cijfers en fiscale zaken. Door onze betrokkenheid zorgen wij voor helder tussentijds inzicht en bewustwording van uw financiële situatie.

Een solide basis voor uw onderneming!



ZZP

Het voeren van een goede administratie is voor veel zelfstandig ondernemers geen prioriteit. Toch is het een belangrijk aandachtspunt.

Het is niet alleen verplicht, maar biedt ook nog eens waardevolle cijfers voor de toekomst.

Laat ons u erbij helpen!



INTERIM

Ziekte, zwangerschapsverlof of een forse achterstand in uw administratie die u niet bijgewerkt krijgt?

Een TvdW Interim medewerker helpt u graag met het scheppen van overzicht en zorgt voor de noodzakelijke continuïteit.

Margrietstraat 95, Waalwijk | 0416 - 337793 | info@twanvandewiel.nl | www.twanvandewiel.nl

‘WANNEER
IK EEN LIED
SCHRIJF, GAAT
HET OVER IETS
WAT MIJ ECHT
RAAKT’



Sjors van der Panne: ‘We mogen wat liever voor elkaar zijn’

Sjors van der Panne maakt muziek die uit het leven gegrepen is. Thema's zoals liefde, geluk, boosheid en troost klinken door in zijn teksten. “Het is een boek dat nooit uit zal gaan, deze thema's zijn het belangrijkste”, vertelt Sjors aan Theater.nl.

Eén thema spant de kroon: harmonie. “Dat is iets waar ik heel erg naar verlang in het leven, een bepaalde harmonie en een bepaalde vrijheid voor iedereen”, aldus de zanger. In *Dan maken we het land*, een van zijn nieuwste nummers, komt deze boodschap duidelijk naar voren. Sjors schreef het lied naar aanleiding van de dood van een vriend die stierf aan de gevolgen van antihomogeweld.

Waarom zo hard?

“Wanneer ik een lied schrijf, gaat het over iets wat mij echt raakt. Anders ben ik alleen maar een tekst aan het verzinnen”, legt Sjors uit. “*Dan maken we het land* gaat ook over dat we sámen het land maken. Dat we wat liever voor elkaar

mogen zijn. We hebben het in ons, waarom zijn we zo hard? Dat is wat mij bezighoudt.”

Weer op de planken

Door op te treden kan Sjors zijn boodschap op een persoonlijke manier overbrengen. Hij staat dan ook te springen om dit najaar weer te mogen toeren. “Tijdens het optreden voel ik mij als een vis in het water. Ik kan daar mijn gevoel, energie en creativiteit in kwijt. Ik hoef maar een klein knopje om te zetten als ik het podium opstap, want ik ben dan nog steeds mezelf.”

De toekomst ziet Sjors zonnig in. “Het ziet er goed uit. We gaan alles rustig weer opbouwen en ik ga er volop van genieten.”

 **Theater.nl**
DE WERELD VAN THEATER

Maak kans op voorstellingstickets en twee weken gratis streaming. [Ga naar theater.nl/bruist](https://theater.nl/bruist)

Skin Care

Je huid in topconditie voor de nazomer!

Onze huid is een kostbaar bezit. De huid beschermt ons tegen schadelijke invloeden zoals virussen, bacteriën, warmte, kou en uitdrogen. Bovendien laat de huid zien hoe het met ons gaat.

Je huid verandert ook steeds. Naast erfelijke factoren, leefstijl en hormoonstommelingen, laat ook de tijd haar sporen na.

Na je dertigste begint het verouderingsproces. Je huid wordt langzaam minder elastisch en heeft meer aandacht nodig dan in je jeugdijaren. Ook staat je huid voortdurend bloot aan hormoonstommelingen, de maandelijkse cyclus, zwangerschap en overgang, met alle gevolgen voor de huidconditie.

Het is daarom belangrijk de huid een juiste verzorging te geven en in optimale conditie te houden. Je zou kunnen zeggen: je huid als visitekaartje.

Huidverbetering en het oplossen van huidproblemen

Door de huid in goede conditie te brengen lossen we problemen op en vertragen we de gevolgen van het ouder worden.

Met kennis, ervaring en onze gedegen medische achtergrond laten we je huid er weer mooi, gezond en gaaf uitzien! We werken daarbij met de allernieuwste behandeltechnieken zoals geluid en laser.

Huidproblemen

- Huidveroudering / rimpels
- Couperose
- Rosacea
- Geïrriteerde rode huid
- Gevoelige droge huid
- Acne
- Pigmentatie / donkere kringen

Behandelingen

- Complete huidverzorgingsserie
- Huidverbeterende peelings
- Laser huidtherapie
- Deesse LED huidtherapie
- Ultrasoon huidbehandelingen
- Injectables
- Permanente make-up



WELKOM

Een zonnig welkom voor nieuwe klanten! We bieden een complete behandeling aan, om alle stress los te laten en uw huid in goede conditie te brengen voor de nazomer.

Kom genieten van deze heerlijke verwenbehandeling om uw huid klaar te maken voor de zon en optimaal te kunnen genieten van uw welverdiende vakantie.

Kennismakingsbehandeling voor een sterk gereduceerd tarief

Normaal € 79,- Nu € 49,-

Behandelingen:

- Huidanalyse & persoonlijk huidadvies
- Reiniging
- Peeling / lysing
- Verwijdering onzuiverheden
- Epileren wenkbrauwen
- Massage gelaat
- Masker / verzorging
- Afsluiting met dag / nachtverzorging

Alle producten worden afgestemd op uw persoonlijke huidtype.

Bel voor een afspraak, onze specialiste neemt graag de tijd voor u.



Decoratieve wandpanelen voor ieder interieur

Nieuw in ons assortiment: het akoestische paneel dat door iedereen kan worden gebruikt om op verschillende wijzen een elegante lattenwand of -plafond in huis te creëren.

Een klasse A-product, verkrijgbaar in verschillende kleurmogelijkheden. Het is geluidsabsorberend, elimineert galm en dempt geluid aanzienlijk.



DUURZAAM MATERIAAL

We maken alleen gebruik van duurzaam hout. Het zwarte akoestische vilt is gemaakt van gerecycled plastic. De latten zijn gemaakt van finer in eik op houtvezelplaten van gemiddelde dichtheid.

MAKKELIJK EN SNEL TE MONTEREN

De panelen worden geleverd in modules van 2400 x 600 x 22 mm, waardoor het monteren supereenvoudig is.





Please don't go...

Ook al hebben we geen supermooie zomer gehad, we willen ook niet dat hij snel eindigt. Dus alsjeblieft lieve zomer, laat ons in september nog volop van je genieten!

1. Voce Viva Intensa van Valentino, vanaf € 71,- www.debijenkorf.nl
2. HEROINE Mandelic & Licorice Superfood Glow Toner, € 33,- www.thecoucouclub.com
3. Miller Harris Reverie de Bergamote, vanaf € 110,- www.babassu.nl
4. Medik8 Advanced Day Ultimate Protect, € 66,95 www.medik8.nl
5. B.A.E. lip crush liptint 01 Lily van Hema, € 6,- www.hema.nl
6. Essential 004 Eyeshadow Palette van Be Creative, € 32,95 www.iciparisxl.nl

7. Big Mood Mascara van e.l.f., € 8,- www.elfcosmetics.com
8. 702 van Bon Parfumeur, € 82,- www.bonparfumeur.com
9. Beauty Oil Multi-Usage van Embryolisse, € 26,73 www.douglas.nl
10. Havaianas Pride, € 26,- www.havaianas-store.com
11. Hello Sunny Sun Stick Fresh SPF50+, € 27,95 www.douglas.nl
12. Extreme shine volume lipgloss van essence, € 1,99 www.essence.eu
13. Essential Care Tonka & Vanilla, € 39,- www.retreat.nl

*Jij reageert
toch ook?*



LENGTE
175 CM

LEEFTIJD
42 JAAR

OGEN
BRUIN
& GROEN

Wil jij ook in deze rubriek op zoek naar jouw grote liefde?
Mail dan naar contact@nederlandbruist.nl en je komt geheel kosteloos in Bruist.

Vrijgezel Miranda stelt zich voor

Iedereen is op zoek naar de liefde. Vandaar dat we in deze rubriek graag aandacht besteden aan onze Bruisende Vrijgezellen. In september hebben we speciale aandacht voor: de 42-jarige Miranda, samen met haar dochter en kat woonachtig in Vlaardingen. Ze wil graag een maatje om haar leven compleet te maken.

Als alleenstaande moeder van een vierjarige dochter heeft Miranda haar zaakjes prima voor elkaar. Na jaren in de reisbranche en later als receptioniste te hebben gewerkt, heeft ze een carrièreswitch gemaakt. Momenteel volgt zij een éénjarig werken- leertraject in de kinderopvang. "Een nieuwe relatie is al langer een grote wens. Ondanks alle drukte maak ik daar graag tijd voor. Na eerder internet-dating te hebben geprobeerd, heb ik besloten om het nu eens over een andere boeg te gooien, wie weet wat het oplevert."

Miranda is een lieve, sociale en spontane vrouw. "Anderen zullen mij omschrijven als een gezellige meid. In mijn vrije tijd doe ik graag iets leuks met mijn kleine meisje. Verder beoefen ik aerobics en yoga en ga ik af en toe op pad met vriendinnen,

bijvoorbeeld naar de bioscoop, ergens een drankje drinken of naar het strand. Op vakantie gaan is ook helemaal mijn ding, we zijn net naar Brabant en Tenerife geweest. Een avondje bankhangen is echter ook prima."

**Miranda zoekt
een
maatje!**

Wat voor man zoekt ze? "Een lieve, ondernemende, open man met wie je goed kunt praten. Bij voorkeur niet rokend en met kinderen. Een man die het fijn vindt om samen met de kinderen iets te ondernemen en tegelijkertijd ook qualitytime voor ons als stel belangrijk vindt. Ik ben heel gelukkig met mijn leven, maar ik mis de warmte, geborgenheid en de rust van een relatie. Een lief appje van de persoon van wie je houdt, dat maakt wat mij betreft je dag helemaal goed!" Ben je tussen de 36 en 46 jaar en denk je dat jij het perfecte maatje bent voor Miranda? Reageer dan vooral!

Inzendingen (vertel vooral alvast iets over jezelf!) **inclusief foto** kunnen gemaild worden naar mirandah1979@outlook.com.



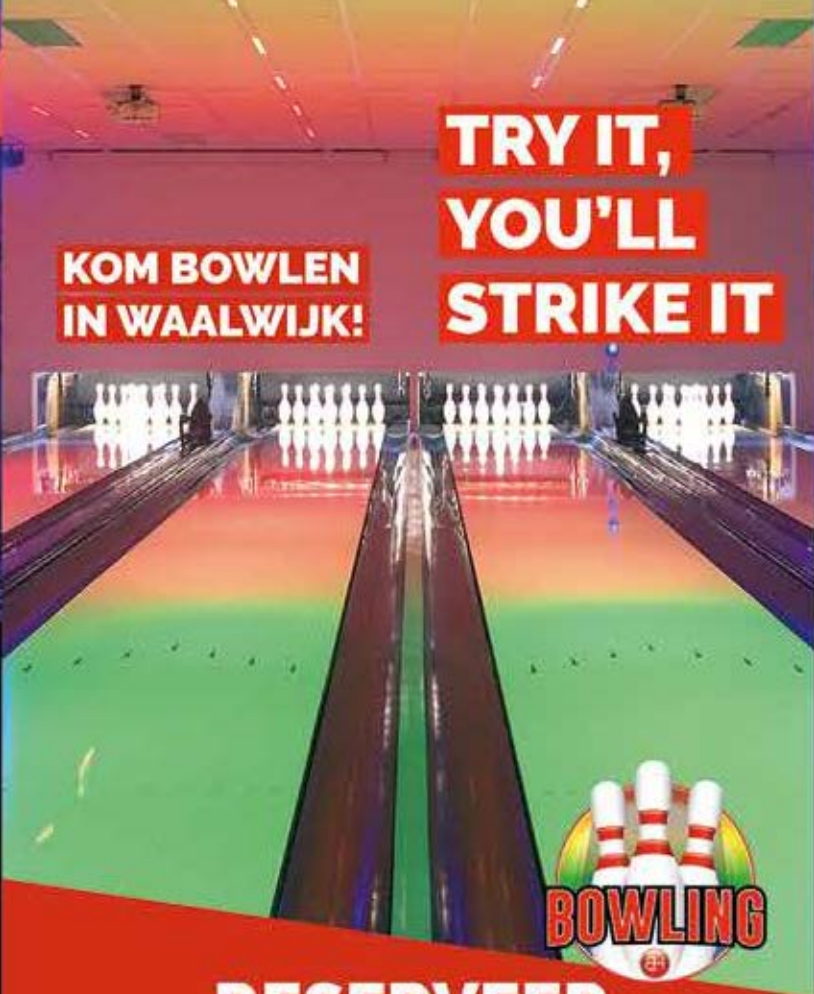
NIEUW IN WAALWIJK:

GLOWGOLF® WAALWIJK MINI GOLF, MAXI FUN!

Een spectaculaire 15 holes glow-in-the-dark minigolfbaan in een waanzinnig 3D decor dat wordt uitgelicht met blacklights. Het thema van GlowGolf® Waalwijk is 'MUZIEK' en dit komt overal in terug op de golfbaan. Je kijkt je ogen uit naar de fantastische airbrush kunstwerken op de wanden en de vette remixen van alle grote hits zorgen voor heerlijke vibes. Met wie kom jij een balletje slaan?

www.glowgolf.nl/waalwijk

38



**KOM BOWLEN
IN WAALWIJK!**

**TRY IT,
YOU'LL
STRIKE IT**

RESERVEER

Boek online via
www.bourgondischhof.nl

Check ook de website voor
alle arrangementen

Boek telefonisch via
0416 - 339 383

Eerste Zeine 92 Waalwijk



t Bourgondisch Hof
Restaurant | Partycentre | Bowling | Glowgolf



NIEUW IN WAALWIJK:

PRIVATE KARAOKE ROOM MUSIC SOUNDS BETTER WITH YOU!

Een unieke karaoke ervaring waarbij de karaoke room exclusief voor jouw gezelschap is gereserveerd. Je zingt en treedt tegelijk op voor je eigen vrienden/familie/collega's. Te boeken vanaf 4 t/m 40 personen en van minimaal 1 uur tot complete karaoke avonden met eigen barpersoneel, hapjes en drankjes.

Wat gaat het worden? All-time classics, song-festival nummers, Hollandse kroegenhits of toch het 'foute uur'; you name it, we've got it!

39

Kleur kan je stemming beïnvloeden

Chromotherapie, oftewel kleurentherapie, gebruikt kleuren om je energiebalans te bepalen. Kleuren werken namelijk heel stimulerend en kalmerend op de geest.



Elke kleur heeft een specifieke werking. Dit merk je ook wanneer je een bepaalde kleur in je interieur gebruikt.

Geel maakt mensen vrolijk en alert. Het helpt bij hoofdpijnen, stembandproblemen en longproblemen, omdat het invloed heeft op je zenuwen en ademhaling. Het heeft ook een positief effect op de huid!

Rood werkt stimulerend, het straalt wilskracht uit. Het beïnvloedt de bloedsomloop en celvernieuwing. Het helpt bij spierspanning, infecties, stress en wondjes.

Groene kleuren helpen tegen stress en vermoeidheid doordat ze voor ontspanning, emotioneel evenwicht en stabiliteit zorgen. Een gevolg daarvan is het positieve effect op de maag, darmen en blaas. Het wordt gebruikt bij bloedarmoede, duizeligheid en koorts.

Paars/violet heeft een positief effect op het afweersysteem, het lymfesysteem en de milt. Het wordt ingezet bij mensen met een eetprobleem om de eetlust te remmen.

Blauw wordt ingezet bij chronische aandoeningen, zoals jicht en reuma. Het remt ontstekingen en koorts en brengt je stofwisseling en darmactiviteit in balans. Ook heeft het een positief effect bij slaapproblemen en angst.

Op basis van chromotherapie zijn er ook brillen ontworpen met allerlei kleurenfilters, waardoor jij de wereld bijvoorbeeld door een roze bril ziet. Dit kan je stemming (positief) beïnvloeden!

ByThirsa

Je eerste kus, de allermooiste dag van je leven, het moment dat je jullie kindje voor het eerst in je armen hebt of het laatste moment met je dierbare... Herinneringen zijn er om te koesteren...!

Meer dan gewoon een sieraad, bij ons kun je terecht met al jouw persoonlijke wensen en samen creëren we unieke sieraden die echt persoonlijk zijn.

In een vrijblijvende afspraak, bij jou thuis of bij Thirsa (goudsmid) in haar atelier in Waalwijk bespreken we wat je wensen zijn. Stroom je over met ideeën? Of heb je juist wat inspiratie nodig? Hoe dan ook, we helpen je graag precies te vinden wat je zoekt.



Ga naar de website voor meer informatie om een uniek sieraad te laten maken!

info@bythirsa.com
www.bythirsa.com



Create brilliant memories

Luister jij?
Als iemand zijn verhaal kwijt wil...

Word
vrijwilliger!

deluisterlijn.nl/
vrijwilliger

Help door
te luisteren
anoniem - dag en nacht



Lichtpuntje in coronacrisis

De Luisterlijn ook tijdens pandemie onmisbaar

Nooit eerder voerden vrijwilligers bij de Luisterlijn zo veel gesprekken als in 2020. Corona en de maatregelen maakten dat heel veel mensen behoefte hadden aan een luisterend oor, steun, troost of 'gewoon' even contact. Dit blijkt uit de jaarcijfers van de Luisterlijn. Vooral tijdens de eerste lockdown nam het aantal oproepen fors toe.

Veel mensen zochten steun, wilden hun verhaal kwijt of even hun hart luchten.

Directeur-bestuurder Leo Noordegraaf: "In 2020 was de nood hoog vanwege de uitbraak van het coronavirus en de maatschappelijke gevolgen daarvan. Dit zien we terug in de cijfers. In de eerste periode van de pandemie in Nederland nam het aantal oproepen met twintig procent toe, vooral toen de maatregelen leidden tot een lockdown. Dit zorgde ervoor dat negatieve gevoelens – bezorgdheid, eenzaamheid en somberheid – toenamen. Gelukkig konden we er voor veel mensen zijn."

durft of kan praten. Claire (gefingerde naam) wist even niet wie te bellen toen ze midden in de nacht met corona in bed lag en behoefte had aan contact. Dat vond ze bij de Luisterlijn.

"Het feit dat ik iemand midden in de nacht kon bellen, was een geruststelling. De persoon die ik aan de telefoon kreeg, was oprecht geïnteresseerd in mij. Het gevoel dat er echt naar me werd geluisterd, luchtte me enorm op."

De Luisterlijn

De Luisterlijn is dag en nacht beschikbaar voor een vertrouwelijk gesprek, per telefoon, chat of mail. Door te luisteren helpen bijna 1.500 getrainde vrijwilligers zorgen, pijn en verdriet (even) het hoofd te bieden. De Luisterlijn bestaat al meer dan zestig jaar en wordt gefinancierd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Sinds het begin van dit jaar is de Luisterlijn bereikbaar via een nieuw telefoonnummer 088 0767 000. Chatten en mailen kan ook: via www.deluisterlijn.nl.

Kerncijfers 2020

- 357.269 telefoon- en chatgesprekken (ongeveer twaalf procent meer dan in 2019)
- Ruim 1.400 mailgesprekken

Meest besproken onderwerpen

1. Invulling van de dag
2. Relaties (familie/vrienden/bekenden)
3. Corona

24-uursbereikbaarheid

De Luisterlijn is er voor iedereen in Nederland die ergens mee zit en er in eigen omgeving niet over wil,

Wil jij jouw evenement VAN A TOT Z GEREGELD?



Wij verzorgen catering op maat voor ieder feest of evenement. Wij hebben alles in huis om van iedere ontvangst een succes te maken, of het nu gaat om een intieme ontvangst aan huis of een groot, uitbundig evenement.

Wij verzorgen ook graag de drankvoorziening voor uw feest of evenement. Wij hebben een ruim assortiment van alcoholische en non-alcoholische dranken voor u ter beschikking en kunnen u advies op maat geven voor de drankvoorziening op uw evenement of feest. Mocht u tijdens het feest of evenement drank tekortkomen, dan vullen wij dit direct aan, u hoeft alleen maar te bellen. Ongeopende flessen kunt u bij ons kosteloos retourneren.

Heeft u een feest of evenement dat nét dat beetje extra nodig heeft? Hiervoor kunnen wij u een complete set met hoogwaardige aankleding aanbieden waardoor uw feest een exclusieve uitstraling krijgt. Tafels, stoelen, ombouw voor koeling of bar. Met deze aankleding maakt u iedere ruimte gezellig.

**Neem nu
contact op en
we gaan
meteen voor je
aan de slag!**


JOHN VAN PAS
dranken • party-service

Zuidhollandsedijk 185, Kaatsheuvel
06-26764026 | info@johnvanpas.nl | www.johnvanpas.nl

WIJ VERKOPEN NU TAART VOOR IEDER FEEST



Een leuk cadeau om te geven bij geboorte, kraamvisite of babyshower is de luiertaart. Iedere verjaardag is een feestje, of je nou 18, 30, Sarah, Abraham of 70 wordt, met een schijf-taan-je-leeftijd-taart score je altijd! Voor meerdere gelegenheden geschikt, denk bijvoorbeeld ook aan een huwelijksjubileum. Leeftijdtaarten zijn unieke en grappige cadeaus om te geven. Ook verkrijgbaar met kleine cadeautjes. We hebben enkele taarten op voorraad, maar als u van tevoren de goede leeftijd bestelt zorgen wij dat hij klaar staat.

Een jubileum, geboorte, geslaagd of verjaardag en op zoek naar versiering of een cadeautje? Bij ons bent u aan het juiste adres.



Tovulon de Kets
Jan de Rooijstraat 47
Kaatsheuvel

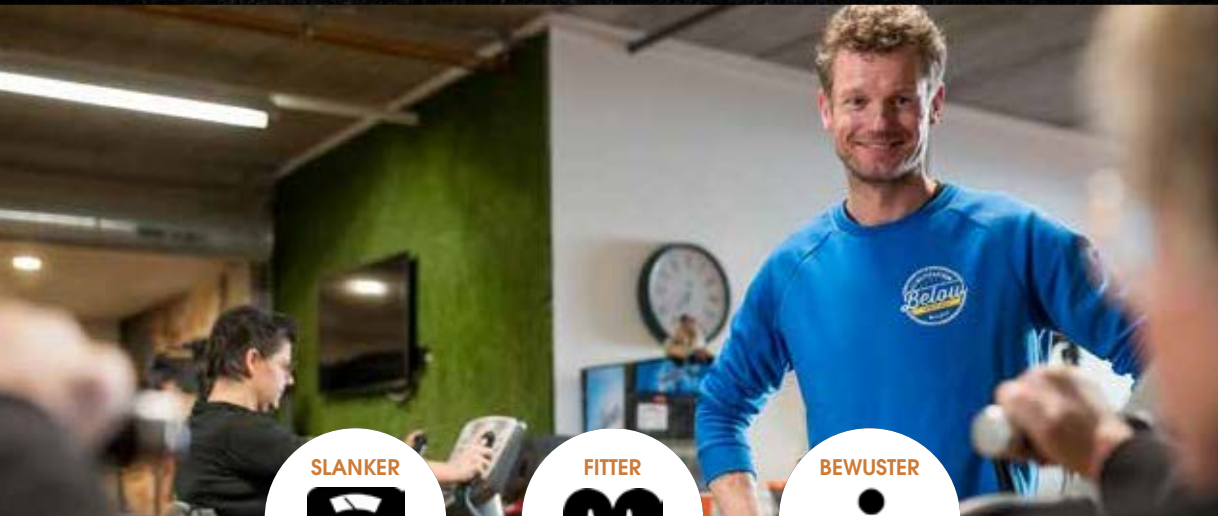

DE KETS

06-22996006 | www.tovulon.nl

Tovulon
Grotestraat 172
Drunen



AL 20 JAAR
SAMEN NAAR EEN BLIJVENDE
GEZONDE LEEFSTIJL



SLANKER



FITTER



BEWUSTER



Werk 3 maanden lang aan jouw doel middels één van bovenstaande leefstijlprogramma's

Meld je nu aan!

3 MAANDEN VOOR € 99,-

ELZENWEG 33C, WAALWIJK | 0416-660007 | INFO@BELOWFITNESS.NL | WWW.BELOWFITNESS.NL

BRUISENDE/ZAKEN

Of u nu de boekhouding van uw bedrijf uit handen wil geven, uw administratie juist wil laten vastleggen of belastingadvies nodig heeft, bij Klijn Advies bent u aan het juiste adres.

Zakelijk advies nodig?

Bel Klijn Advies



Als ondernemer heeft u meer aan uw hoofd dan getallen, berekeningen en regels. U heeft immers een bedrijf te runnen. Tegelijkertijd wilt u er zeker van zijn dat uw administratie in goede handen is. Dat u kunt rekenen op expertise, accuratesse en actuele kennis van wet- en regelgeving.
Welkom bij Klijn Advies.

We richten ons voornamelijk op zakelijke dienstverlening en advisering voor het Midden- en Kleinbedrijf. Denk aan onder meer bedrijfsadministraties, jaarrekeningen, fiscaal advies en loonadministraties. Daarnaast helpen we particulieren bij de inkomstenbelasting en toeslagen. Dankzij onze ruime ervaring kunt u bij ons niet alleen rekenen op grondige en actuele kennis van het vakgebied, maar vooral ook op een persoonlijke benadering. Op ons kantoor heerst er een informele sfeer waarbij aandacht voor de mens achter de onderneming voorop staat.

“BIJ ONS STAAN DE
WENSEN VAN DE KLANT
CENTRAAL”

Onze kracht?

We staan bekend om onze flexibiliteit; binnen de wetgeving streven we altijd naar het meest gunstige resultaat. De sfeer is informeel en ook onze laagdrempeligheid is een pluspunt, de deur van ons mooie kantoor staat altijd open.

Meer weten over onze diensten?

Neem eens contact met ons op, we staan u graag te woord!



Eigenaar: Marco Klijn | Modelleur 6, Kaatsheuvel | 0416-274586 | www.klijnadvis.nl

REGELMATIG EEN
SAUNA BEZOEKEN
VERMINDERT DE KANS
OP EEN VERKOUDHEID
MET MAAR LIEFST
DERTIG PROCENT

Helemaal *zen* na een *dagje sauna*

Ben je gestrest of vermoeid? Dan gaat er niets boven een bezoekje aan de sauna. Kom heerlijk tot rust en voel je na afloop als herboren. Heb je wat ruimer de tijd, combineer dit saunabezoekje dan met een relaxed wellnessdagje, een heerlijke massage of een beautybehandeling. Je zult compleet zen de deur weer uitgaan.

De minimale tijd die je in een sauna door moet brengen om er profijt van te hebben, is zes minuten. Dit is de tijd die je lichaam nodig heeft om alle poriën goed te laten openen zodat de zweetklieren hun werk kunnen doen. De maximaal aanbevolen tijd is vijftien minuten.

Benauwd

Vooraf beginnende saunabezoekers hebben er nog wel eens last van: een benauwd gevoel in de sauna. Meteen de sauna uit, is dan niet nodig. Het beste kun je dan rechtop gaan zitten op de onderste bank, waar de temperatuur minder hoog is, en je benen naar je lichaam toetrekken. Zo is de kans dat de benauwdheid snel verdwijnt het grootst.

Niet naakt

Wil je wel naar de sauna, maar voel je je er niet prettig bij om naakt rond te lopen? De meeste sauna's hebben ook speciale badkledingdagen. Informeer

hier dus gewoon eens naar. Voor dames die het niet erg vinden om naakt rond te lopen, maar hier liever geen heren bij in de buurt hebben, bieden sommige sauna's bovendien aparte damesdagen.

Feel good

Door de warme temperatuur in een sauna wordt jouw lichaam flink opgewarmd. Hierdoor worden virussen en bacteriën in het lichaam gedood en kom jij helemaal gezuiverd terug. Omdat je ook veel vocht verliest, is het belangrijk om na je rondje sauna voldoende te drinken om dat vocht weer aan te vullen. Drink vooral veel water en vermijd alcohol.

Wist je dat een bezoekje aan de sauna ook een stimulerende werking heeft op de aanmaak van het natuurlijke 'feel good' stofje endorfine? Niet zo vreemd dus dat je na een saunabezoek weer helemaal goed voelt. En dat kunnen we af en toe allemaal wel gebruiken.

Ben je enthousiast geworden en wil je graag een dagje sauna boeken? Op www.nederlandbruist.nl vind je genoeg adressen bij jou in de regio die je naartoe kunt.

HÉT HOTEL ★★★★★

WAAR JIJ NAAR OP ZOEK BENT!



HOTEL GARBI
IBIZA SPA ★★★★★

Hotel Garbi Ibiza & Spa is een hotel in Playa d'en Bossa, het grootste en populairste toeristenstrand van het eiland Ibiza. Dit viersterrenhotel is ideaal voor gasten die willen genieten van een luxe verblijf op Ibiza. Het heeft grote, uitnodigende kamers die opvallen door hun zorgvuldige inrichting, met een moderne avant-gardestijl waarin speciale aandacht is besteed aan details. Als je graag nieuwe gerechten probeert, kun je de beste lokale en internationale gastronomie proeven in onze restaurants en bars. **Alles wat je nodig hebt om te genieten van een onvergetelijke vakantie op Ibiza!**

*Boek nu!
Jouw vakantie
begint hier!*



Yutakana: voor de echte sushilovers!

'WIJ HEBBEN ÉÉN VAN DE MEEST UITGEBREIDE MENUKAARTEN DIE JE KUNT TEGENKOMEN IN EEN SUSHIRESTAURANT'

Fu Chen is sinds 2015 eigenaar van Yutakana in Waalwijk. Dat was toen nog een wokrestaurant, maar in 2017 ging het roer om en werd de formule aangepast. Sindsdien is Yutakana een All You Can Eat sushi & grill restaurant. Vanaf dag één zijn de reacties lovend. "We krijgen veel goede feedback en mooie recensies. We doen er dan ook alles aan om het onze gasten naar de zin te maken door het leveren van topkwaliteit", aldus Fu Chen.

Het aanbod aan sushirestaurants is groot, dus het is belangrijk om je te onderscheiden. Fu Chen daarover: "Daarom hebben wij één van de meest uitgebreide menukaarten die je kunt tegenkomen in een sushirestaurant. Er staan wel honderdvijftig verschillende gerechten op de kaart die we ook regelmatig vernieuwen."

Culinaire ervaring

"Ons streven is om altijd gerechten van topkwaliteit te leveren. Als je kijkt naar bijvoorbeeld de recensies op Facebook, Lens en Eet.nu slagen we daar heel goed in. Onze

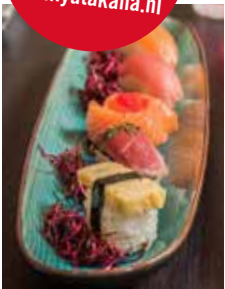
koks hebben allemaal culinaire ervaring en weten hoe ze de lekkerste sushi moeten maken." De meest populaire sushi van het moment is volgens Fu Chen de Suteki Maki. "Dat is een gefrituurde sushi met kip en Japanse specerijen. We hebben veel vaste gasten die daar speciaal nog een keertje extra voor terugkomen."

Genieten

Bij Yutakana heb je echter niet alleen de keuze uit sushi. Fu Chen vertelt: "We hebben ook ruime keuze uit diverse wok- en grillgerechten, dim sum, soepen en salades. Genoeg om van te genieten dus."

Recensie op Tripadvisor door Ran D: 'Het beste sushi & grill restaurant in Waalwijk.'

TIP
Reserveren
kan via
www.yutakana.nl



yutakana
SUSHI | GRILL | LOUNGE

Sint-Jansplein 51, Waalwijk | 0416-650556
info@yutakana.nl | www.yutakana.nl

Follow Yutakana op Facebook en Instagram en blijf op de hoogte van het laatste nieuws.

Waar levens veranderen



Waarom moet je kiezen voor Personal Fitness Nederland Waalwijk? Niets moet, maar het Fit for Life programma waarmee wij werken is een bewezen lifestyle programma. Al duizenden deelnemers van het programma behaalden én behouden hun doelen. Dat wil jij toch ook?

Afvallen met 100% resultaatgarantie

Wij begrijpen dat dit te mooi klinkt om waar te zijn. Toch zijn wij van Personal Fitness Nederland de enige fitnessstudio die haar klanten daadwerkelijk resultaten garandeert. Mocht jij je doelen namelijk onverhoopt niet binnen de geplande tijd behalen? Dan gaan wij kosteloos door! Want wij zijn pas tevreden als jij dat ook bent. Is dat geen fijne gedachte?!

Waar kunnen we jou mee helpen?

Ons team staat klaar om jou te ondersteunen op weg naar jouw doelen.

Bekijk onze 9 categorieën waar we jou bij kunnen helpen en ondersteunen.

1. Overgewicht - Afvallen
2. Rug- nek- en schouderpijn
3. Hulp bij obesitas
4. Personal trainer/fitness
5. Stress verminderen - burn-out
6. Personal Fitness voor jeugd
7. Conditie verbeteren - fitter worden
8. Gezonde voeding
9. Spiermassa opbouwen

Claim nu jouw
gratis proefweek

PersonalFitness
Waar levens veranderen Nederland

Grotestraat 274, Waalwijk | 06-22068623
waalwijk@personalfitnessnederland.nl
www.personalfitnessnederland.nl

September is een nieuwe start



Maagd

Met het begin van de nieuwe maand komt het werk op de voorgrond.

Ram 21-03/20-04

Ram ziet september vaak als een nieuwe start. Ze houden van veranderingen en deze maand zal hen er voldoende geven.

Stier 21-04/20-05

Je zult meer dan ooit proberen netjes en systematisch te zijn tijdens het werk als gevolg van angst voor mogelijke obstakels die je probeert te vermijden.

Tweelingen 21-05/20-06

Als je al een tijdje van iemand houdt, is september een ideaal moment om de eerste stap te zetten.

Kreeft 21-06/22-07

Kreeft is een goede luisteraar voor anderen, maar ze mogen hun eigen mentale gezondheid niet vergeten. Doe het rustiger aan.

Leeuw 23-07/22-08

De Leeuw is in staat om familie te ondersteunen wanneer ze dit het meest nodig hebben en er zal nog genoeg energie overblijven voor eigen activiteiten.

Maagd 23-08/22-09

Met het begin van de nieuwe maand komt het werk op de voorgrond. Het zal een carriërest zijn, waar jij sterker dan ooit uit zal komen.

Weegschaal 23-09/22-10

Weegschalen zullen zich erg goed voelen in september. Je zult in vorm zijn, dus rust niet op je lauweren en begin met sporten.

Schorpioen 23-10/22-11

Single Schorpioenen zullen de neiging hebben om te zoeken naar ingewikkelde en complexe relaties en zullen de verboden vrucht niet kunnen weerstaan.

Boogschutter 23-11/21-12

Je leiderschapsvaardigheden zullen excelleren. Als je een nieuw project start op je werk zul je er het beste van maken.

Steenbok 22-12/20-01

September zal uitwijzen welke relaties de moeite waard zijn en welke niet. Familie zal ook door deze energie worden beïnvloed.

Waterman 21-01/19-02

In september zul je iedereen overtuigen met je charme waardoor kleine foutjes snel vergeven en vergeten worden. Niemand is perfect, dus straf jezelf niet te veel.

Vissen 20-02/20-03

September brengt meestal veel verplichtingen met zich mee, maar probeer voor jezelf en je familie wat extra vrije dagen te regelen.

Wij gaan weer naar *school!*

De schooltassen zijn gepakt, kinderen stappen weer op hun fiets en de files worden opvallend langer. De scholen zijn weer begonnen. Een drukte van jewelste op de straten. Op school krijgen kinderen les in verkeersveiligheid, maar is dat wel genoeg? Hoe zorgen we er nu voor dat alle kinderen echt veilig op school aankomen?

Veel mensen weten niet dat er dagelijks vijftig slachtoffers vallen door verkeersongelukken, waarvan er twee per dag omkomen. Totdat het in hun eigen omgeving gebeurt. Gemakzucht sluipt er snel in, bij ieder mens. 'Even snel naar huis vanaf mijn werk.' 'Nog net even door het oranje licht.' 'Gisteren iets te veel gedronken, maar dat is nu wel weer uit mijn lichaam.' Fout!

Hoe veilig rijd jij zelf?

Gemak dient de mens, zeggen ze wel eens. Maar niet in het verkeer. Hoe veilig je auto ook is, het is belangrijk dat je altijd blijft opletten. Ook al is het nog zo rustig op straat. Je zult niet de eerste zijn die de auto net te laat tot stilstand weet te brengen bij een plotseling overstekend kind. Dan ben je verder van huis...

Goede fiets, goede investering

De meeste kinderen gaan per fiets naar school en dan is het belangrijk dat deze fiets goed in orde is. Het stuur en het zadel moeten vastzitten, de fietsbel moet het doen en de banden moeten zijn opgepompt, maar het belangrijkste is toch wel de verlichting. Zorg dat je opvalt in het verkeer. Het voor- en achterlicht moeten het doen en op de banden moeten reflectoren zitten.

Zorg dat de rugzak op de rug wordt gedragen of veilig achterop de bagagedrager wordt gebonden. Ook is het belangrijk dat het kind het verkeer nog hoort, dus geen harde muziek via oordopjes.

Maak nu afspraken met je kind én met jezelf over verkeersveiligheid!

Wil je dat jouw kind op een veilige fiets deelneemt aan het verkeer? Op www.nederlandbruist.nl vind je diverse ondernemers die je hierbij vast en zeker kunnen helpen.

ZORG DAT
JE OPVALT
IN HET
VERKEER

OOK ZO'N LAST VAN STRESS?

Wat een rare tijd: testen om uit te gaan, testen om op vakantie te gaan. Ik snap wel dat het gros denkt 'ik blijf lekker thuis dit jaar'. Als ik om me heen kijk, maak ik me best een beetje zorgen. Ik maak mij zorgen om de stress die veel mensen hebben door deze situatie, helemaal omdat stress een van de grootste ziekteverwekkers is.

Stress is nog steeds doodsoorzaak nummer één en daarom wil ik in deze blog even wat aandacht besteden aan een simpele oefening om te ontstressen als dit nodig is. Het is een ademhalingsoefening die je kan helpen op het moment dat het je allemaal even te veel wordt. Je gaat zitten op een rustige plek. Het is goed om je voeten op de grond te zetten. Je laat je handen plat op je knieën rusten en sluit je ogen. Zit rechtop, schouders naar beneden en sluit je ogen.

Dan adem je drie tellen in via je neus, houd een tel je adem vast en adem dan zes tellen uit via een SSSSSS. Dit herhaal je minimaal drie minuten, maar hoe langer hoe beter. Je zal zien dat je lichaam en geest meteen kalmeren en dat er ruimte komt in je hoofd als deze helemaal vol zit. Het is zeker in deze gekke tijd belangrijk dat je blijft focussen op positiviteit en dat je dicht bij jezelf en je eigen intuïtie blijft. Doe alleen wat goed voelt en geniet van alles wat je hebt.

Liefs, Fajah Lourens

MKBM
MYKILLERBODYMOTIVATION

MET DE KORTINGSCODE **MKBM**protein KRIJG JE 10% KORTING OP DE PROTEÏNEPRODUCTEN IN DE MKBMSHOP.



DÉ OCCASIONSPECIALIST VAN RAAMSDONK

Op zoek naar een betrouwbare jonge occasion? Zoek niet verder! Redeker Automotive helpt je aan een auto die voldoet aan al jouw wensen. We streven elke dag met elkaar naar de beste kennis, gastvrijheid en kwaliteit.

- Betrouwbare occasions, import en export.
- Een zorgvuldig geselecteerd aanbod.
- Op basis van jouw wensen gaan we ook specifiek op zoek naar jouw auto.
- Altijd bereikbaar en op afspraak zelfs 's avonds bereikbaar.
- Ook voor onderhoud en apk-keuringen.
- Diverse lease-mogelijkheden, zowel import als export.



Harm en Liana Redeker

Ontdek wat wij voor jou kunnen betekenen. **Loop gewoon eens binnen of maak nu een afspraak!**

Raadhuisstraat 64
Raamsdonk

Redeker
AUTOMOTIVE

06-29165723
www.redekerautomotive.nl

Neem contact op voor de mogelijkheden

Pelle Interieurbouw



Dimar Pelle

Bent u op zoek naar een exclusief interieur bij u thuis of op het werk? Pelle Interieurbouw staat open voor al uw wensen, of deze nu gaan over keukens, inbouwkasten of meubels. Neem vandaag nog contact met Dimar op! **Wij realiseren het interieur dat bij u past!**

Een interieur dat bij u past

Albert Schweitzerlaan 13 Andel | 06 44 14 38 47 | info@pelleinterieurbouw.nl | www.pelleinterieurbouw.nl

60

Accountancy is niet alleen maar de jaarcijfers

Dit kunnen wij voor u doen:

- ✓ Samenstellen van jaarrekeningen
- ✓ Opstellen notulen Algemene Vergadering van Aandeelhouders
- ✓ Het verzorgen van belastingaangiften
- ✓ Verzorgen deponeringsstukken Kamer van Koophandel
- ✓ Maken van prognoses en begrotingen
- ✓ Opmaken accountantsverklaringen



Bel ons met uw vragen voor een vrijblijvend gesprek

De secretaresse de jaarrekening laten typen is niet meer nodig. De controller of accountant kan dat tegenwoordig snel en makkelijk zelf doen. Geavanceerde software zorgt voor een koppeling met het boekhoudpakket waardoor de jaarcijfers veel sneller klaar zijn. Dit levert tijdswinst op die de accountant kan benutten voor het nog beter analyseren van de cijfers en hiermee een goed advies aan de ondernemer kan geven.

Uiteraard kijken we niet alleen naar de jaarcijfers van een bedrijf. De jaarcijfers worden altijd achteraf gemaakt en dan is het te laat om, indien nodig, sturing te geven aan de onderneming. Wij denken actief met de klant mee, zo houden we het budget in de gaten en controleren tussentijds of voorlopige aanslagen vennootschapsbelasting of inkomstenbelasting op het juiste niveau zijn. Daarnaast zijn wij uiteraard ook sparring-partner voor de ondernemer, indien investeringen of andere belangrijke zaken een rol spelen.

Administratie • Accountancy • Salarisadministratie • Advies • Starters

Administratiekantoor **Klijn VOF** • Brugske 19 | Kaatsheuvel
(Het kantoor is gevestigd op de 2e etage in het notariskantoor)
0416-820269 • info@klijnadministraties.nl
www.klijnadministraties.nl

ADMINISTRATIEKANTOOR
Klijn

61

BRUIST/QUOTE

Trek iets
positiefs
aan, want dat
past altijd



Volg ons op social media @NederlandBruist en @BelgieBruist

Een authentieke sportschool waar hard getraind wordt en dé plek als je echt goed wilt leren (kick)boksen!

DÉ SPORTSCHOOL **VOOR JONG EN OUD!**

Vd Hammen Gym is uitgegroeid tot een professionele sportschool met een grote en zeer diverse fitnessruimte. We beschikken over moderne apparatuur gecombineerd met barbells en dumbbells. Jong en oud, man en vrouw kunnen bij ons onder deskundige begeleiding onbeperkt komen trainen.

(Kick)boksen

Momenteel bieden heel veel sportscholen (kick)bokstrainingen, maar dat doen ze vooral omdat dat nu een trend is, niet zozeer omdat ze daarin gespecialiseerd zijn. Wij zijn dat wel en we weten dan ook precies wat we doen! Wil je dus écht goed leren (kick)boksen, dan moet je bij ons zijn!

Benieuwd of (kick)boksen iets voor jou is?

Kom dan eens langs! Het is altijd mogelijk om geheel vrijblijvend een paar proeftrainingen te komen volgen.



**VD HAMMEN
GYM
WAALWIJK**

Eerste Zeine 27D, Waalwijk
www.vdhammengym.nl



Perfera

Aantrekkelijk wandmodel zorgt voor perfecte luchtkwaliteit



Altherma

De Daikin Altherma 3 vloermodel is het ideale systeem voor verwarmen, koelen en warm tapwater in nieuwbouw- en energiezuinige woningen.

Veel mensen vinden het lastig om zichzelf te motiveren om regelmatig te gaan sporten. Personal training kan dan een fijne stok achter de deur zijn. Wij bieden dan ook verschillende opties op het gebied van personal training.

WORD DE BESTE VERSIE VAN JEZELF!



De personal trainers van Brothers in Health bieden diverse varianten van personal training. Uiteraard een-op-een, maar daarnaast kun je ook kiezen voor duo personal training, small group training en personal HIIT-training. Meer informatie over de verschillende opties vind je op onze website. Of kom gewoon eens langs als je meer wilt weten. Bij al onze trainingen staat maatwerk voorop, een training moet bij jou als persoon en bij jouw doelen passen. Daarnaast moet trainen ook

gewoon leuk zijn, dat maakt het makkelijker om je doelen ook echt te behalen.

Binnenkort...

Medio oktober zal Brothers in Health ook werkzaam zijn in Waalwijk. Hier zullen ze wederom samenwerken met Sportschool thelocalGym op de Elzenweg. Kijk voor meer informatie op de website en houd social media in de gaten.



Ga ervoor!
Meld je nu aan

Met de ballondecoraties van GK Ballonnendecoraties wordt jouw volgende evenement of feest een onvergetelijke dag! Je kunt denken aan een ballonnenboog, ballonpilaren, ballonharten, ballonslingers, ballonwanden, ballonfiguren en helium ballonnen. Bel voor de mogelijkheden! 06-41027218

lets te **vieren** of **versieren?**

Al onze ballonnen zijn biologisch afbreekbaar



GK BALLONNENDECORATIES Prinses Irenestraat 30, Drunen | 06-41027218 | GkBallonnendecoraties

Voor iedere IT-omgeving de juiste oplossing.

- Aan huis service
- Reparatie, installatie en onderhoud
- PC op maat
- Verkoop hard- en software

Peperstraat 18
5171 EC Kaatsheuvel
 Tel: 0416-352920
 info@compupower.nl



Compu Power

Dé specialist in **onderhoud** en **reparatie**

'Alles waar een motor in zit, kunnen wij maken'



"Doordat wij een kleinschalig bedrijf zijn, kunnen wij een stuk voordeliger werken dan veel andere autobedrijven. Dit heeft echter zeker géén invloed op de kwaliteit die wij leveren. Integendeel zelfs, wij hebben alle vakkennis in huis en gaan altijd net zolang door tot een eventueel 'probleem' gevonden en opgelost is. Die stap extra zetten wij graag voor onze klanten."

PERSOONLIJK CONTACT & TOPSERVICE

Behalve het scherpe tarief staan bij Autobedrijf Konings ook het persoonlijke contact en een topservice zeer hoog in het vaandel. "En dat waarderen onze klanten, horen we regelmatig. We hebben in de loop der jaren dan ook al een trouwe klantenkring opgebouwd en we blijven als bedrijf alleen maar groeien. Een mooie ontwikkeling waardoor we in de toekomst ons team wellicht uit kunnen breiden om onze klanten nog beter van dienst te kunnen zijn."

Met meer dan dertig jaar aan ervaring in zijn vakgebied, weet Evert Konings precies waar hij het over heeft als het om auto's gaat. "Om wat voor type of merk auto het ook gaat, bij ons ben je gegarandeerd aan het juiste adres voor onderhoud en reparaties."

EN MEER...

"Je bent bij ons ook aan het juiste adres voor het huren van onder andere een bakwagen of bus met laadruimte. En voor het huren van een luxe auto kun je ook bij ons terecht, want in principe is alles bespreekbaar."

**ONDERHOUD
NODIG?
MAAK EEN
AFSPRAAK!**



Auto & Onderhoudsbedrijf
Technische Service Konings

Dick Flemmingstraat 11, Sprang-Capelle | 0416-316630
info@technischeservicekonings.nl | www.technischeservicekonings.nl

AMAZING SHOES



- Speciale handgemaakte dames- en herenschoenen met bijbehorende accessoires zoals riemen en sokken.
- Ruim 100 modellen in huis van diverse leveranciers.
- Schoenen voor alle gelegenheden.
- Gelegenheid om je eigen schoenen samen te stellen. Voor bruiloft, jezelf, club, verenigingen of werk.
- Mooie combinaties voor aanstaande bruidsparen.
- **POPULAIR** = shoppen na sluitingstijd.



Informeer voor actuele informatie en openingstijden via onze app-service 06-19 99 97 79

GEOPEND

Di t/m vr 13.00 - 17.00 uur, za + zo 12.00 - 17.00 uur

Amazing Shoes | info@amazingshoes.nl

Botermarkt 7, Heusden (Vesting) | 06 19 99 98 79 | www.deheerenvanshertogenbosch.nl



De gehele administratie op orde?

Geef het uit handen!

Ik verzorg voor u:

- Begeleiding bij het voeren van de administratie
- Verwerken van de administratie van a tot z
- De btw-aangifte
- Het opstellen van de jaarrekening
- Aangifte inkomstenbelasting voor ondernemers en particulieren
- Overige financiële administratieve vragen



Mijn naam is Bianca Wenneker. Ik ben eigenaar van Administratiekantoor B. Wenneker. Ik werk voor zowel ondernemers als particulieren.

Of het nu over een aangifte inkomstenbelasting, de zonnepanelenteruggave of uw btw-aangifte gaat, onze service is op uw behoefte afgestemd. Wilt u een ordner of zelfs een schoenendoos met uw boekhouding binnenschuiven of zelf de boekhouding (leren) doen met onze sturing, advies en nacontrole? Dan is dit in alle gevallen mogelijk.

Wij verschaffen u inzicht in uw onderneming, niet alleen op papier, maar spreken dit met u door zodat u ook echt volledig begrijpt hoe het erbij staat.

Net een eigen bedrijf gestart?

Ik help u graag

Administratiekantoor B. Wenneker

Belgiëstraat 16, Kaatsheuvel | 06-16684878

bianca@bwenneker.nl | www.bwenneker.nl



DJ GEZOCHT?

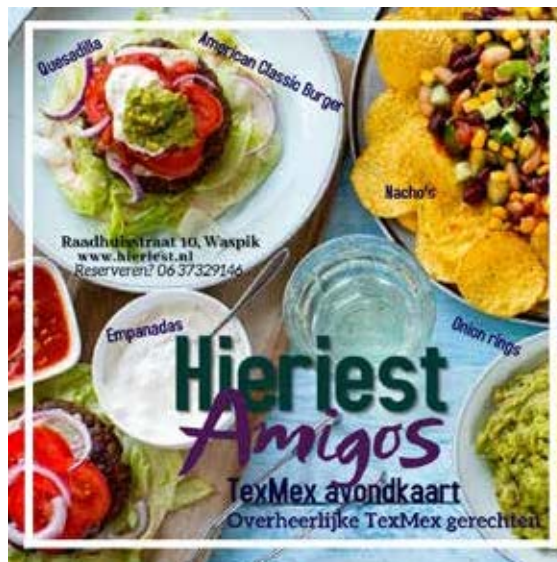
Wij maken overal een feestje van!



Binnenkort een feestje? Kijk op www.dansdiscorian.nl en neem vrijblijvend contact met ons op

Kaatsheuvel | 0416 - 27 42 21 | 06 - 16 080 221

www.dansdiscorian.nl | Facebook: discorian



GOED GEKNIPT DE DEUR UIT?

Jong en oud, man en vrouw, iedereen kan worden geknipt, gestyled of gekleurd bij Melike Görür. Wie ze ook in haar stoel heeft zitten, ze gaat altijd voor kwaliteit. **"Ik doe er alles aan om mijn klanten blij en goed geknipt weer de deur uit te laten gaan."**



Ook voor het
**SCHEREN, KNIPPEN
EN VERZORGEN**
van **BAARDEN
EN SNORREN**



The Golden Scissors

KAPPER VOOR DAMES, HEREN & KIDS

SINT ANTONIUSPLEIN 7, WAALWIJK | 06- 45058627



*Wilt u graag vaker
post ontvangen?*

Bij Schrijfmaatje koppelen we u aan een vrijwilliger met dezelfde interesses. Meld u gratis aan.

 088 344 2000
[ouderenfonds.nl/](https://www.ouderenfonds.nl/)
schrijfmaatje

Krasje of deuk?

Kwalitatief schadeherstel hoeft niet onnodig duur te zijn

ACR autoschade (Alternative Car Repair) is in 2004 opgericht met de visie dat kwalitatief schadeherstel niet onnodig duur hoeft te zijn. Onze 20 enthousiaste en toegewijde medewerkers staan klaar om u te ontzorgen bij autoschade.



ACR autoschade maakt gebruik van de modernste technieken en diverse eigen (alternatieve) herstmethodes. Zo bent u bij ons vaak voordeliger uit bij schade, terwijl we niet besparen op kwaliteit of resultaat. ACR is Focwa categorie 2 (complex) erkend, RDW erkend, Erkend duurzaam gecertificeerd (hét duurzaamheidskeurmerk van de mobiliteitsbranche) en lid van Schadegarant.

Wij werken met een gedreven team waarbij vakmanschap, creativiteit en professionaliteit voorop staan. Onze bedrijfscultuur is eerlijk, open en transparant, zowel naar klanten als naar elkaar. Kwaliteit staat bij ACR hoog in het vaandel: een positief kritische houding en streven naar perfectie kenmerkt dan ook al onze medewerkers.

**"Een tevreden
klant is de kroon
op ons werk."**


Bel ons nu
0416 317 890

ACR Group

Ma – Vr: 8:00 – 18:00 Za: 09:00 – 12:00

Berkhaag 16 & Berkhaag 7a, Sprang-Capelle

0416 317 890 | info@acrgroup.nl | www.acrgroup.nl

**Wat kunnen wij
voor u betekenen?**



Schade door ongeval



Parkeerschade



Old- en youngtimers



Gevulde kipfilet met romige spinazie

Kipfilet valt bij iedereen wel in de smaak. Dit recept is vrij eenvoudig te maken en het bevat weinig koolhydraten. Door kipfilet te vullen met romige spinazie en verschillende soorten kaas maak je er ook nog iets bijzonders van. Je kunt dit gerecht met een heerlijke salade serveren.

2 PERSONEN - 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 kipfilets
peper en zout
2 el verkruimelde fetakaas
2 el peppadew pepers
olijfolie
200 gr spinazie
3 el roomkaas
2 el paneermeel

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Sla de kipfilet plat tot hele dunne plakken. Snijd de kipfilet open en klap de kip open. Breng de filet op smaak met wat peper en zout.

Verkruimel de feta en snijd de peppadew peper in dunne ringen. Verhit wat olie in een pan en laat hierin de spinazie slinken. Doe de spinazie in een vergiet en druk al het vocht eruit. Doe de spinazie in een kom en voeg hier de roomkaas aan toe. Meng dit goed door elkaar.

Doe dan de pepers en de feta erbij en meng ook dit weer goed door elkaar. Leg in elke kipfilet een hoopje van het spinaziemengsel. Smeer dit helemaal uit. Vouw de kipfilets dubbel en zet ze vast met saté-prikkers.

Leg de filets in een ingevette ovenschaal en strooi er wat paneermeel overheen. Bak de kip in 35 minuten gaar in de voorverwarmde oven.

PUZZELPAGINA



Voor de meesten van ons zit de vakantie er weer op en de scholen zijn weer begonnen. Probeer de relaxte sfeer vast te houden door op tijd te ontspannen, bijvoorbeeld met deze bruisende puzzels.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | | | 6 | 2 | | | |
| | | | | | | 9 | 2 |
| 2 | | 7 | | | 9 | | |
| 9 | | | | 3 | 5 | | 7 |
| | 6 | | 9 | 8 | | 2 | 1 |
| 5 | | | | | | | 4 |
| | 6 | 4 | | | | | 7 |
| | | | | | | 8 | |
| 1 | | | | | 3 | | |

Los de sudoku op. De cijfers in de rode cirkels (van boven naar beneden) vormen de oplossing. De oplossing van vorige maand was **2-7-1**.

Zoek de zes letters in BRUIST!



Voorbeeld van een letter die verstopt is in deze Bruist.

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Zoek de zes verborgen letters in deze editie van BRUIST en maak er een woord van. Het thema van het woord is deze maand relaxen. De oplossing van vorige maand was **lachen**.

Maak kans op deze

rugzak

t.w.v.

€ 119,-

Weer naar school? Deze stevige Gaastra rugzak van duurzaam materiaal heeft een ritsvak aan de voorkant en stabiele draaghengsels.



-ur+z+Q-i m+r=i+e

-b+ -lamp

k+a=t er+j

h=g m=v d=p

Wil jij kans maken op deze leuke prijs? Los de rebus op en vul voor 1 oktober de oplossing in op onze site: www.delangstraatbruist.nl

Maak kans op dit

boek van Lisa Staal



Een feest van herkenning! De mannen van Staal lees je in een ruk uit. Gedurende haar reis, zoekende naar liefde en geluk, ontpopt Lisa zich tot een sterke, liefdevolle, onafhankelijke vrouw die anderen de weg wijst naar een gelukkig (liefdes)leven!

h j n m k u u p e r k
 p e z e a w s m q f a
 k t p s t n l u e e b
 f r u s t e n a k k p
 f j b i d a i e j u l
 k g a r s j a n n l e
 l w b r r o z l e e j
 u t o o m z p u m g e
 u t v l e z e n n n i
 j i x c r k n n a h l
 s q t c j t e z n x a

| | |
|--------|----------|
| boek | lezen |
| staal | genieten |
| rusten | mannen |
| liefde | geluk |

Streep 7 van de 8 woorden in de puzzel weg. Het overgebleven woord is de oplossing. Vul voor 1 oktober de oplossing in op onze site: www.delangstraatbruist.nl



Volkswagen ID.4 GTX

Elektrisch en sportief als een GTI



www.vanmossel.nl/volkswagen

Van Mossel